

こうやって足指をぐるぐるマッサージ
するだけで足の長さが増えました！



今回はタオルを使ってストレッチ！
家にあるもので、お金をかけずにできますね！



みんな頑張って～



は～い...



2022/07/15 20:37

最後は全員で、実際に歩いてみました。

みぞおちのあたりからが「足」なのだ

意識して持ち上げることが、ポイントなの
だそうですよ (^ ^

1時間半、お疲れ様でした！

満員御礼

レディース講座

【美姿勢コンディ
ショニング講座】



2022/07/15 20:31

7月15日（金）第三回レディース講座
『美姿勢コンディショニング講座』が開催されました。
悪天候の中、ご参加くださりありがとうございます！
「あら～最初からこんなに上手に歩けるの珍しい！」と
皆さんのこと、先生ベタ褒めでしたよ！



後ろでこんなに腕が

上がるの!?

と思いました…

先生すごい！



2022/07/15 19:40